13.052 Zapekaná brokolica so syrom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
brokolica čerstvá	8,00	6,80	11,50	12,35	15,00	12,35	18,00	15,30
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
strúhanka	0,30	0,30	0,45	0,45	0,60	0,60	1,00	1,00
vajcia	20	1,00	24	1,20	28	1,40	30	1,50
mlieko	4,00	4,00	6,00	6,00	8,00	8,00	10,00	10,00
syr tvrdý	0,50	0,50	0,75	0,75	1,00	1,00	1,50	1,50
maslo	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	105		150		210		260	

Výrobný postup

Očistenú, umytú brokolicu rozoberieme na menšie časti, krátko povaríme v slanej vode. Vyberieme, necháme odkvapkať, poukladáme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča. Vajcia rozšľaháme s mliekom, dochutíme soľou, mletým čiernym korením. Zmesou zalejeme brokolicu. Dáme piecť do rúry na 20 minút. Pred dopečením posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme maslom a dopečieme.
Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	Mg	mg	mg	mg
A	549	132	6,46	7,5	0,6	8,5	2,3	181,1	1,3	0,291	0,1	0,3	82,4	0,8
B	816	196	9,18	11,4	1,2	12,5	3,3	264,8	1,9	0,415	0,1	0,4	118,5	1,2
C	1045	251	11,89	14,3	1,2	16,5	4,3	349,0	2,5	0,539	0,2	0,5	154,5	1,6
D	1372	329	15,23	18,7	1,8	22,2	5,2	453,3	3,0	0,651	0,2	0,6	185,5	1,9